

### 当コーナーへの質問にお答えします

#### Q 悪玉コレステロールを下げる食事を教えて

①まず、悪玉コレステロール(LDLコレステロール)について学びましょう！

肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させます。人間の体内にある脂質のひとつです。

②脂質管理目標は？

悪玉(LDL)コレステロール……100mg/dl未満

中性脂肪……150mg/dl未満

善玉(HDL)コレステロール……40mg/dl以上



③食事

#### NG 控えたほうが良いもの

脂身の多い肉類やその内臓類(レバーやモツ)、鶏肉の皮、ラード、バター、生クリームなど植物性脂質の多い食品、魚卵、揚げ物、糖質の多い主食、スナック菓子、インスタントラーメン、清涼飲料水などの食べ過ぎや飲み過ぎに注意



#### OK おすすめの食品

野菜や海藻、大豆製品や魚、主食を胚芽米や麦飯、全粒粉のパンや植物由来の油など



まとめ

食生活のバランスを良くすることが一番重要です。毎日の食事で偏りが無いか確認し、出来るだけ脂の少ないものを選ぶとよいでしょう。加えて、禁煙や運動をすることで効果が上がります。悪玉(LDL)コレステロールを減らし、善玉(HDL)コレステロールを増やすには適度な運動を続ける必要があります。週3日以上30分のウォーキングでも十分効果があります。

なかなか時間がとれない場合は、こまめに体を動かすだけでも運動になるため、意識的に運動不足解消の工夫をしてみましょう。

食生活改善と運動習慣を続ける事で少しずつコレステロール値を正常化出来るでしょう。3か月続けると有意な改善が見られたという報告があります。



### 年末年始は気を付けましょう！



年末年始は「年越しそば」「おせち料理」など、普段と異なる食事になり、外食の機会も多く生活も不規則になりがちです。そのため、冬は腎臓が悪くなる傾向の季節と言われています。

腎臓を守るため、塩分は控えめに、暴飲暴食しないよう心掛けましょう。

#### ♥ 年越しそば ♥

年越しそばに、魚や野菜の天ぷらを足すことでバランスのいい食事に変身します。



天ぷらは別皿に置き  
塩分の多い汁は残すようにしましょう

#### ♥ おせち料理 ♥

おせち料理は保存用として塩分量がかなり多めです。品数や量を調節することが大切になってきます。食べる前にお皿に取り分けバランスよく食べましょう。



かまぼこや数の子は、塩分が多いので食べ過ぎないで！

#### ♥ 忘年会・新年会などの食事会 ♥

楽しいお酒はリラックス効果も高いものですが、長い時間座って食事を取ると、食べた量・飲んだ量を把握しにくくなってしまいます。おつまみには茹でこぼしたおひたしや野菜も取りましょう。



適量を心がけましょう！

#### ♥ 生活リズムを整えましょう ♥

就寝時間や起床時間が変わってくると、生活リズムが崩れやすくなります。1日3食バランスよく食べる事を心がけ、1日1回は外へ出て太陽の光を浴びましょう。



元気な腎臓を保つために気を付けてみてくださいね。  
※主治医の指示にしたがうようにしてください。



☆来月のテーマ☆ 「2月10日は何の日？」

☎ つるぎ町立半田病院 糖尿病チーム ☎ 64・3145



つるぎ町役場電話番号  
市外局番0883

町役場本庁	62・3111
<b>支所・出先機関</b>	
半田支所・公民館	64・3111
一字支所	67・2111
保健センター	62・3313
やすらぎ苑	64・4182
デイサービス平野	62・2820
百寿荘	67・2223
教育委員会	62・2331
貞光公民館	62・2074
一字公民館	67・2803
シルバー学園	62・3181
道の駅貞光ゆうゆう館	62・3121
半田病院	64・3145

その他

社会福祉協議会	62・5073
美馬西部消防署	63・2214
「 一字出張署	67・2938
美馬警察署つるぎ交番	62・3110
美馬環境整備組合	52・2496
阿波半田年金事務所	62・5350

お知らせ

●コーサージュ作り

お祝いの節目にオリジナルコーサージュで参列してみたいか、がですか。材料は講師が準備してくれます。

**日時** 2月6日(火)10時~12時  
**場所** 美馬市子育て支援センター 1階 101号室

**講師** 細川 充美  
**定員** 10人程度  
**対象** つるぎ町・美馬市在住の方

**参加費** 1個500円  
**申込〆切** 2月1日(木)17時

※託児・要相談

**申・問** 美馬ファミリー・サポート・センター

☎0883・53・1108



おたより紹介

俳句・短歌・川柳

紅葉の  
にぎわい添える 愛宕柿 P N ばあば  
身丈の  
暮らし満喫 根ぶか汁 P N きはちず  
琴ノ若んこぞ  
尊敬し私 鍋食へる P N ひまわり畑  
霜月も  
アロワック列車に ありがとう P N 太田沿線子  
金星や  
奇抜ベンチャー 塗り重ね P N ウルキチ  
おんこのの サンタ帽の  
応援団 アロワック王子様と  
笑顔で集う P N マーガレット

セミナー

●ハローワークプチセミナー

◆求職者マイページ編

自宅のパソコンから求人情報の検索や求人への直接応募などを行える求職者マイページを開発していた方に向けて、使い方のセミナーを開催します。

※当日はスマートフォンをお持ちください。また参加は無料ですが、通信料はご自身の負担となります。

◆面接対策編

利用者の方からリクエストが多かった面接対策セミナーを開催します。

応募方法

ハローワーク美馬にご連絡ください。

※雇用保険受給者の方は求職活動実績として認められます。

募集

●徳島県職員募集案内

徳島県の関係機関において令和6年度に業務(一般的な事務やその補助、または作業補助)に従事する会計年度任用職員(一般事務または補助業務)を募集します。

プチセミナー日程

セミナー名	実施日
求職者マイページ編	令和6年 1月11日(木)・2月1日(木) 3月7日(木)
面接対策編	令和6年 2月15日(木)
会場 時間	ハローワーク美馬会議室 15:00~15:40

申・問 ハローワーク美馬  
職業相談部門  
☎0883・52・8609

**大** 相撲九州場所、琴ノ若関の活躍、そして琴勝峰関の十両優勝、つるぎ町で合宿した成果の表れですね。ああ良かった！  
半田字中敷 石井孝代

イラスト・写真紹介

ハロウィンの友達A&B  
PN 匿名希望

ハロウィンの友達A&B  
PN 匿名希望



ハロウィンの友達A&B  
PN 匿名希望



ハロウィンの友達A&B  
PN 匿名希望

**受付期間**  
令和6年1月18日(木)まで  
**任用期間**  
令和6年4月1日(月)  
令和7年3月31日(月)  
**業務内容**  
パソコンを使った資料作成や来客・電話対応などの一般的な事務やその補助に従事していただきます。具体的な業務内容は勤務場所によって異なります。

※応募資格や勤務条件などのその他の詳細につきましては、徳島県ウェブサイト(QRコード参照)で確認してください。  
**問** 徳島県経営戦略部 人事課 人事担当  
☎0883・621・2358



▲徳島県会計年度任用職員募集案内



▲障がい者を対象とした徳島県会計年度任用職員募集案内

●西部テクノスクール訓練生  
令和6年度フリーコース  
第3期募集案内  
募集内容および人員  
○電気工学科 10人程度  
○住宅建築科 13人程度  
○自動車整備課【3級過程】 14人程度

**訓練期間** 1年  
**募集期間** 令和6年1月10日(水)まで  
**応募資格** 中学校を卒業した方、もしくは、これと同等以上の学力を有すると認められる方 ※自動車整備備課については新規高等学校卒業(見込)の方のみ  
**その他** 就労経験がある方は、出願前にハローワーク美馬にて職業相談を行ってください。

申・問 ハローワーク美馬  
☎0883・52・8609



広報クイズ

先月の応募は24通

問題に答えていただいた方の中から抽選で8名の方に木綿麻温泉入湯券が当たります。  
(広報をよく読むとわかります)

**問1** チャレンジショップ第1弾は〇〇です。  
①カフェ等 ②パン屋 ③お惣菜屋

**問2** 貞光ゆうゆう館で〇月〇日に鏡開きが行われます。  
①1月1日 ②1月4日 ③1月7日

**問3** つるぎ町ヘルスマイトのおすすめレシピは今月で〇号です。  
①148号 ②197号 ③350号



先月のクイズ解答

問3 問2 問1  
① ③ ①  
当選者には賞品を発送させていただきます。

はがきやメールに問1①のよつこクイズの答えと、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、町役場まちづくり戦略課まで応募ください。  
**締切** 1月15日(月)必着  
※当選者の発表は、賞品の発送を待たせていただきます。  
解答の他に、広報への「意見」感想・特集などのご要望やイラスト・写真・俳句・川柳などもお気軽にお書きください。  
掲載の際に匿名希望の方は、ペンネームを書いてください。  
メールアドレス  
machizukuri@surugi.tokushima.jp

みんなのひろば  
広報によせられた意見やイラスト、写真などの紹介コーナー





▶ダイヤモンド婚(結婚60年)



▶金婚(結婚50年)

ダイヤモンド婚・金婚おめでとぅございます  
(結婚60年) (結婚50年)

## 祝100歳

### 磯貝 絹子 さん (貞光字川見)

12月1日、磯貝絹子さん(貞光字川見)が100歳の誕生日を迎えられました。

町長から祝状、花束などが贈られ、家族や職員の皆様から祝福されました。

磯貝さんは、会話をするのが好きで職員の皆様にいろいろな勉強になるお話をしてくれるそうです。また、ごはんを食べることも大好きで何でも好き嫌なく食べられているとのこと。これからもお元気で過ごされますようご祈念申し上げます。



◀磯貝絹子さん(写真中央)

## 税についての作文 高松国税局長賞 受賞！ 小原優凜亜さん(貞光中3年)

11月16日、小原優凜亜さんが「中学生の税についての作文」において高松国税局長賞を受賞されました。この作文は将来を担う中学生が税に関することをテーマとして作文を書くことで、税について正しい理解を深めてもらうことを目的に全国規模で行われており、高松国税局では、管轄する四国の中学校のうち、255校から14,960編の作文が応募されています。

小原さんは「自分の通院をきっかけに税金に興味を持ち、自分で調べて、身の回りで多くの税金が使われていることを知りました。少子高齢化の対策や海外援助にも税金が使われており、この作文を作る中で税金の必要性を実感しました」と話してくれました。



◀小原優凜亜さん

## 第19回つるぎ町社会福祉大会

### 「心豊かに住み続けたい町 つるぎをめざして」

10月28日、貞光中学校体育館で、コロナ禍を経て約4年ぶりにつるぎ町社会福祉大会が開催され、町内の福祉関係者約300名が集い、社会福祉の発展に功績のあった個人に表彰状や感謝状が贈られました。

また、ダイヤモンド婚、金婚を迎えられたご夫婦には証書が贈られ、代表して辻猛さん・朝子さん夫妻(貞光字辻)から謝辞が述べられました。さらに大会参与の青山秀敏さん(半田字中藪)が大会宣言を読み上げ、盛大な拍手をもって賛同いただき社会福祉の更なる発展のために、たゆまぬ努力を誓い合いました。

式典終了後、石田千恵子さんによる記念講演があり、1日10個自分を褒める、人を思う心、ありがとうを口癖にするなど、言葉ひとつひとつに共感を覚えた講演となりました。



◀受賞者を代表して謝辞を述べる辻猛さん(右)と朝子さん(左)

### 社会福祉大会での受賞者 (順不同・敬称略)

#### 大会長表彰

##### ◇民生委員・児童委員功労者

- 三木 徳枝 (貞光字前田)
- 岡崎有為子 (貞光字野口)
- 下藤 稔夫 (貞光字西谷)
- 竹田 慶子 (半田字小野)

##### ◇社会福祉事業功労者

- 古城きぬ江 (貞光字前田)
- 三木 徳枝 (貞光字前田)
- 三宅 一代 (貞光字長瀬)
- 竹田 慶子 (半田字小野)
- 蔭山 早苗 (貞光字太田西)

##### ◇ボランティア活動功労者

- 谷 ユリ子 (貞光字吉良)

#### 大会長感謝状

##### ◇献血善意者

- 上原 泉 (貞光字西浦)
- 瀧原 美香 (半田字中藪)
- 大泉 清治 (半田字日開野)
- 古田 勇介 (美馬市)
- 大宗 若美 (貞光字西浦)
- 東出 暁 (貞光字宮内)
- 折田 彩子 (貞光字馬出)
- 上田 玲子 (貞光字辻)
- 村雲 正敏 (貞光字宮内)
- 南 数馬 (半田字小野)
- 藤岡 浩司 (半田字小野)
- 逢坂 成二 (半田字東久保)
- 上徳 貴史 (貞光字宮下)
- 松永 清 (貞光字東浦)
- 立道 博己 (貞光字町)

## 第67回徳島県社会福祉大会

11月16日、徳島市のあわぎんホールで第67回徳島県社会福祉大会が開催され、日頃の社会福祉活動に対して徳島県知事から表彰状が贈呈されました。

#### 名誉大会長表彰(知事表彰)

- ◇社会福祉事業(施設)功労者  
平松 明美 (貞光字西浦)



### 記念講演

### 「大家族石田さんチのお母ちゃんが語る 認知症の母と体験した大水害」

#### 石田千恵子 氏

昭和29年3月14日生まれ、茨城県出身。平成9年日本テレビ「大家族石田さんチ」で7男2女のお母ちゃんとして紹介される。次々に子どもたちが自立していく中、13年前に実母がアルツハイマー型認知症を発症。子育てと介護の両方に奮闘する日々を送ってきた。その模様はテレビ番組でも放映され多くの視聴者から反響を呼んでいる。





## 第18回つるぎ町バレーボール大会

11月5日、貞光中学校体育館で、つるぎ町体育協会主催の第18回つるぎ町バレーボール大会が、4年ぶりに開催されました。今年度は、貞光地区から3チーム、半田地区から1チームの計4チームが参加し、トーナメント戦方式で熱戦を繰り広げました。

決勝戦は、貞光Aチームと貞光Cチームが3セット目までもつれ込む接戦を行い、貞光Cチームが見事優勝しました。選手の皆様お疲れ様でした。



優勝した貞光Cチームの皆さん

## 第8回つるぎ町文化フェスタ 文化フェスシアター

12月3日、町就業改善センター大会議室でつるぎ町文化協会による文化フェスシアターが行われ、町内外から多くの方が来場しました。

上映会では、瀬戸内寂聴ドキュメンタリー映画「瀬戸内寂聴99年生きて思うこと」が上映されました。大正・昭和・平成・令和と4つの時代を生きた瀬戸内寂聴は僧侶と作家の2つの顔を持ち、亡くなる直前まで執筆活動続ける現役作家でした。映画では、令和2年1月まで行っていた月1回の法話の様子などに密着した様子が映し出されています。

また同時上映として、にし阿波世界農業遺産に認定された時の映像を観ていただき、改めてつるぎ町を含むにし阿波の良さや世界農業遺産について知ってもらう機会となりました。



上映会の様子



### 人のうごき

(敬称略/11月11日～12月10日届出分) 届出の際にご了承いただいた方を掲載しています。

#### お く や み

武田 富夫 (83) 半田字下喜来  
井河トミ子 (92) 半田字日浦  
西岡 博 (88) 貞光  
東岩トヨ子 (84) 半田  
中久保延子 (95) 半田字小野  
藤河 勝幸 (83) 貞光字江ノ脇  
中西 文政 (88) 一字字赤松  
廣澤力ネ子 (95) 一字字川又

#### ご 結 婚

岩井 幸治 貞光  
山下 香奈 阿南市見能林町

#### こんにちは赤ちゃん

三女 三木 愛梨奈 貞光字東浦  
愛梨奈 11月17日生まれ  
二男 西岡 岳志 半田字小野  
進・衣梨 11月21日生まれ

#### まちの人口

11月30日現在

転入 6人 出生 2人  
転出 13人 死亡 12人

総数 7,650人  
男性 3,607人  
女性 4,043人  
世帯数 3,869戸

#### ふるさと納税

ふるさとを応援いただき、心から御礼申し上げます。つるぎ町

西山翔太郎 (埼玉県)

柴崎 千弓 (神奈川県)



## 過疎地域持続的発展優良表彰 受賞！～家賀再生プロジェクト～

家賀再生プロジェクト代表者の  
枋谷京子さん



10月25日、富山県民会館ホールで「全国過疎問題シンポジウム2023 in とやま」が開催され、家賀再生プロジェクトが過疎地域持続的発展優良表彰の全国過疎地域連盟会長賞を受賞しました。

過疎地域持続的発展優良表彰は、地域産業と文化の振興などによって、少子高齢化・人口減少により存続が危ぶまれる過疎地域を個性豊かで持続的発展可能な地域とすることを旨とし、課題解決に取組み創意工夫が図られている優良事例について表彰するものです。

家賀地区では、平成30年に家賀再生プロジェクトが発足し、地域活性化や雇用の創出を目的として、伝統農法を活かした藍の栽培を復活させました。その藍から生まれた食用の「藍の粉」が、世界農業遺産「にし阿波の傾斜地農耕システム」ブランドとして認証を受けたり、「家賀ツアー」として、地域を2時間で回る観光ツアーを行ったりするなど、地域活性化や雇用創出を目的とした事業に取り組んでいます。受賞に当たり審査委員からは「食べる藍を使った商品開発が地域内外の企業によってさかんに行われ、広がっていることに驚いた。このような民間企業との連携は、一定の収益が見込めれば持続可能になりやすいため重要だと考える」とのコメントが寄せられました。

## 林道赤帽子線 開通

11月11日、一字字實平地区と桑平地区を結ぶ林道赤帽子線の開通式が開催されました。林道赤帽子線は、林道太合実平線から国道438号第2ヘアピンまでの約9.4キロメートルで道幅は3.0～3.5メートル。昭和61年に着手し、令和4年までの36年間をかけ全線開通しました。これにより、約600ヘクタールの森林整備が可能となり、また、国道438号の緊急う回路としても機能することとなりました。

開通式は葛籠孝也さん(一字字赤松)が会長を務める林道赤帽子線開通式実行委員会により執り行われ、後藤田正純県知事、兼西茂町長ら関係者約60名が出席し、安全祈願の神事やテープカット後の通り初めにより全線開通をお祝いしました。



開通式テープカットの様子

## 貞光九市で賑やかに

多くの露店や来場者でにぎわった会場



11月25日、旧永井家庄屋敷で貞光九市が開催され、大勢の来場者でにぎわいました。貞光九市は、江戸時代に貞光で行われていた露店「九市」の現代版として、地域物流の促進・地域文化の発展・地域の人々の出会いとコミュニケーションの場となることを目的に、有志の皆さんにより開催されております。この日は気持ちの良い秋晴れの空の下、町内外の方々が飲食・物販などの露店を開き、多くの方が家族や友人と食事や雑貨店巡りを楽しんでいました。来場者からは「年々、地域のお祭りごとがさみしくなっていたので、町内で露店に人が集まっている光景やビンゴゲームで盛り上がっている様子を見られてうれしい」「久しく行っていないお店の商品を見ることが町内外で新たに頑張っている方々と知り合うことができた。貞光九市がコロナ禍で無くならず、続けていただけていることに感謝している」と話をいただきました。



# 一宇公民館交流会



女声コーラスの合唱



シルバー学園のダンス



百歳体操教室の体操



カラオケ熱唱

11月2日、一宇公民館で一宇公民館交流会が実施されました。教室生によるカラオケ、コーラス、体操の発表、シルバー学園ダンス、手芸、陶芸教室による発表と作品展示が行われました。

参加者は、発表や作品をととても楽しまれ、みんなで体操を行い、笑いに包まれアットホームな交流会となりました。

最後に粟飯原由美さん(一宇字太刀之本)のピアノ演奏にあわせて、参加者全員で高校3年生・津軽海峡冬景色・青い山脈を歌い大いに盛り上がりました。



参加者の皆さん

# 第15回ミズノパークゴルフ大会開催



▶上位入賞とミズノ賞の皆さん

11月3日、貞光ゆうゆうパークゴルフ場で、四国で最大規模の第15回ミズノパークゴルフ大会が開催されました。県内外の176人が交流し、日ごろの練習の成果を発揮しようと奮闘していました。

女性の部では、中西かよ子さん(半田字松生)がグロス76、男性の部では、中田敏幸さん(貞光字木屋)がグロス81で優勝しました。



快晴の空の下、多くの方が参加されました。